

BCFMM



Les fondamentaux individuels et collectifs

Liste

Fred ANDRIES

09

Le BCFMM a dressé sa liste des fondamentaux individuels et collectifs du BasketBall. Cette liste sert de base à la définition de la liste des compétences à acquérir par les joueurs au cours de leur formation au sein du BCFMM.

Cette liste constituera la base des programmes annuels d'entraînement des différentes catégories de jeunes.

1 - Fondamentaux individuels offensifs

- ✓ FIO1 - Le dribble
 - de progression
 - de fixation
 - de décalage
- ✓ FIO2 - La passe
- ✓ FIO3 - Le démarquage
- ✓ FIO4 - Le tir
 - Lancé
 - Placé
- ✓ FIO5 - Le rebond

2 - Fondamentaux collectifs offensifs

- ✓ FCO1 - Le « passe et va »
- ✓ FCO2 - Le démarquage (écran puis sortie)
- ✓ FCO3 - Le « jeu à 2 »
- ✓ FCO4 - Le « jeu à 3 »

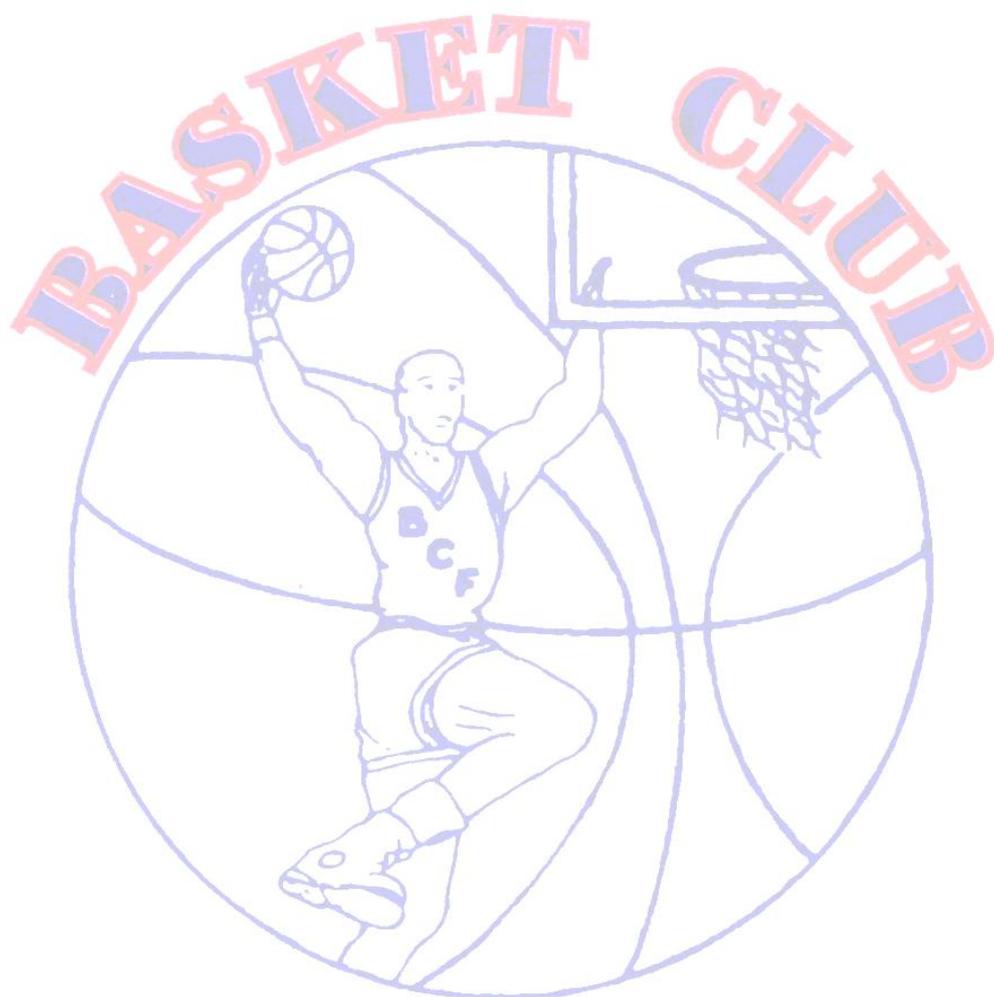
3 - Fondamentaux individuels défensifs

- ✓ FID1 - La défense sur porteur
 - Placements
 - Déplacements
 - Replacements
- ✓ FID2 - La défense sur non porteur
 - Placements
 - Déplacements
 - Replacements
- ✓ FID3 - La communication
- ✓ FID4 - Le rebond

4 - Fondamentaux collectifs défensifs

- ✓ FCD1 - Le repli
- ✓ FCD2 - La défense sur écran

- Changements
 - Glissements
 - Surpassements
- ✓ FCD3 - L'aide défensive : TT - ½ -1/4



FRÉPILLON
MÉRIEL
MÉRY-SUR-OISE